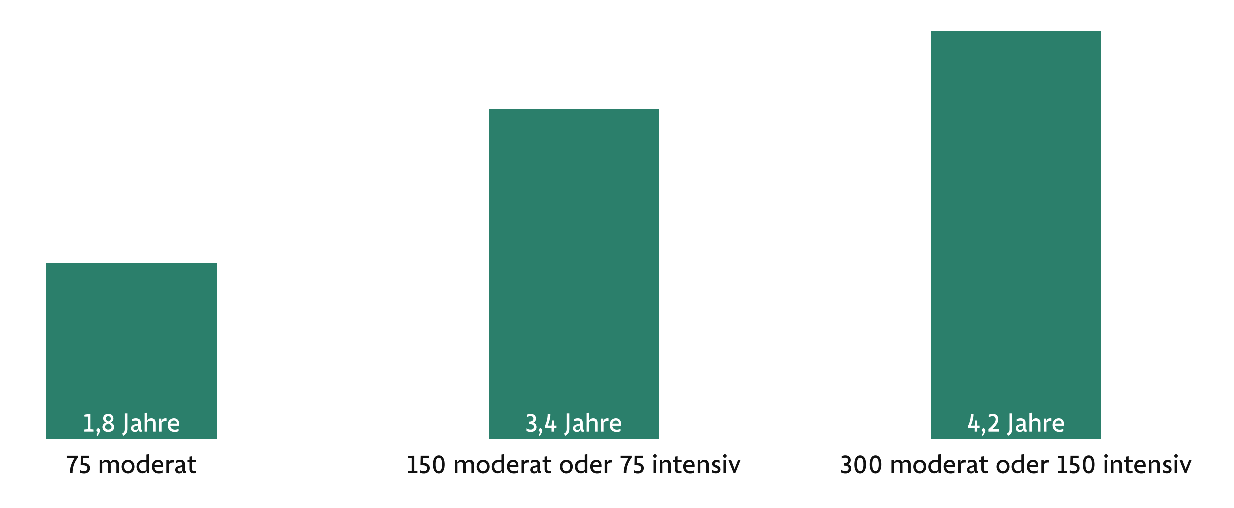
Jede Trainingsminute lässt uns sieben Minuten länger leben



Grafik: rago. / Quelle: National Institute of Health (Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis)

Mehrere Studien weisen stark daraufhin, dass Sport, insbesondere Ausdauersport wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen, die Zellalterung deutlich reduziert. Auch das biologische Alter, das heißt der allgemeine Gesundheitszustand des Körpers, werde so gesenkt. Das gilt selbst dann, wenn man erst im Alter von 50 Jahren mit dem Sport anfängt. In jedem Fall erhöht Sport die Lebenserwartung.